

A. Ferruzzi - M. Deganello Saccomani

MANUALE *per la* CELIACHIA INFANTILE

Guida pratica per **genitori consapevoli**
per gestire la **celiachia** nei **bambini**



Manuale per la celiachia infantile
ISBN 979-12-5695-160-4



Premessa

La diagnosi di celiachia in età pediatrica rappresenta un momento di cambiamento per l'intera famiglia. Alle preoccupazioni per la salute, la crescita e il benessere del bambino si accompagnano dubbi e interrogativi sulla gestione della quotidianità: dalla scelta degli alimenti alla preparazione dei pasti, dalla mensa scolastica alle feste di compleanno, fino alle occasioni di socialità.

Eppure, **crescere con la celiachia non significa rinunciare a un'infanzia serena e ricca di esperienze**. Una dieta rigorosamente priva di glutine, accompagnata da una corretta informazione e da un adeguato monitoraggio medico, permette nella maggior parte dei casi di recuperare il benessere, sostenere una crescita regolare e condurre una vita attiva e pienamente inclusiva.

Conoscere la celiachia è il primo passo per affrontarla con consapevolezza, trasformando le difficoltà iniziali in nuove abitudini e le preoccupazioni in sicurezza.

Manuale per la celiachia infantile nasce per accompagnare genitori, familiari ed educatori in questo percorso. Attraverso un linguaggio chiaro, accessibile e scientificamente rigoroso, il Volume approfondisce gli aspetti medici e diagnostici della malattia e offre indicazioni pratiche per la gestione dell'alimentazione senza glutine, la prevenzione delle contaminazioni, la lettura delle etichette e l'organizzazione della vita quotidiana.

Una guida autorevole e rassicurante, pensata per aiutare le famiglie ad affrontare la celiachia con conoscenza, fiducia e serenità, mettendo sempre al centro ciò che conta davvero: **la salute, il benessere e la qualità di vita del bambino**.

Sommario

CAPITOLO 1

Capire la celiachia

Cos'è, come si sviluppa e cosa significa per la salute del bambino?

1

CAPITOLO 2

Riconoscere i sintomi nei bambini

Disturbi gastrointestinali e segnali meno evidenti

9

CAPITOLO 3

La diagnosi passo dopo passo

Esami e interpretazione dei risultati

17

CAPITOLO 4

Cosa fare dopo la diagnosi?

Comunicazione in famiglia e coinvolgimento della scuola

27

CAPITOLO 5

Alimentazione senza glutine

Alimenti sicuri, quelli a rischio e strategie per una dieta bilanciata

35

CAPITOLO 6

Fuori casa e in viaggio

Ristoranti, gite scolastiche e organizzazione delle vacanze

51

CAPITOLO 7

Crescita e benessere nel tempo

Monitoraggio clinico, supporto nutrizionale e sviluppo psico-fisico

59

CAPITOLO 8

Risorse per le famiglie e domande più frequenti

71

Glossario

80

Bibliografia

84

Ricettario

93